

# 全国ハンドボール大会弁当 栄養分析一覧

2010/3/12

	1	2	3	4	5	6	7
料理名	ご飯	ご飯	ご飯	山菜ご飯	ご飯	太巻き寿司	ちらし寿司
	酢豚	メンチカツ	鶏から揚げ	紅生姜	とんかつ	いなり寿司	ガリ生姜
	春巻	ハンバーグ	八宝菜	豚肉の生姜焼き	野菜	エビフライ	さわら西京焼き
	白身魚フライ	デミグラスソース	蓮根きんぴら	野菜ソテー	かに玉	さんま南部揚げ	いか天ぷら
	中華サラダ	スパゲティソテー	小なすエビ詰め	エビ風味鹿の子揚	枝豆ひじき	野菜	つくね串
	フヨウハイ	ブロッコリー	ブロッコリーじゃ	ぶりの錦糸あんかけ	青梗菜といかの	タルタルソース	しょうゆ
	にんにく芽と卵炒め	シャトーキャロット	この辛し和え	中華ポテト	オイスター炒め	黒酢あんかけ肉	豚肉と根菜の煮物
		コーンコンソメ味	揚げシュウマイ	ほうれん草と桜	かに風味しゅうまい	団子	菜の花のミモザ
		ポテトサラダ	野菜	えびの和え物		肉じゃが	和え
		あさり野菜ソテー		レタス		ブロッコリーのカ	帆立の照り焼き
	えびのマリネ				ニあんかけ	竹の子の煮物	
					ミニグラタン	きぬさや	
エネルギー kcal	1034	1177	1059	871	929	928	903
たんぱく質 g	27.1	31.2	34.3	30.5	28.8	27.6	37.7
動物性 g	18.2	19.9	25.3	19.8	20.0	19.4	26.5
植物性 g	8.9	11.3	9.0	10.7	8.8	8.2	11.2
脂質 g	35.5	42.6	47.3	23.5	26.9	31.5	21.8
炭水化物 g	147.0	162.9	119.4	128.2	137.3	125.9	131.7
ナトリウム mg	1781	2707	1574	872	1837	2287	2823
カルシウム mg	111	124	105	142	127	66	88
マグネシウム mg	49	61	61	70	68	45	87
鉄 mg	1.8	5.4	1.6	1.7	2.6	1.7	1.9
亜鉛 mg	2.3	2.5	2.3	2.2	1.9	1.6	3.4
レチノール	139	123	56	185	64	148	181
ビタミンB1 mg	0.18	0.27	0.17	0.09	0.11	0.14	0.22
ビタミンB2 mg	0.17	0.26	0.09	0.07	0.08	0.15	0.21
ビタミンC mg	13	16	24	19	11	17	9
食物繊維 総量g	5.1	5.7	4.9	5.4	4.0	4.2	5.5
食塩相当量 g	4.6	6.8	4.1	2.9	4.6	5.8	7.0